Rok II. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1896.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 48 kr., półr. 74 kr.; w rosyjskiem półr. 1 rubel. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr., półr. 1,35. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen.

Nr. 4. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Kwiecień.

Poszczenie jako czynnik leczniczy i wzmacniający.

(Dokończenie.)

Podobnie ma się rzecz z poszczeniem. Kiedy organizm nie tylko wypróżnił się od wszelkich resztek pokarmowych, (które nieraz przez kilka nawet tygodni zesłabione jelita obciążały i dręczyły!), ale jeszcze zmuszonym jest do oddania części swej **własnej** substancji, mianowicie tłuszczu — wtenczas siłą swą odruchową tem bardziej pobudzonym będzie do zastąpienia brakujących mu materyj. Objawia się to przez uczucie łaknienia i głodu, czyli prawdziwego i zdrowego apetytu.

Doświadczono tego już dostatecznie na zwierzętach, że takowe przez wygłodnienie a następne stosowne paszenie stały się zawsze cięższemi, niż przedtem były. Doświadczenie to zrobiono w ten sposób, iż obserwowano zarazem inne zwierzęta, które stale i regularnie paszono.

Przekonano się, iż tamte stały się cięższe i silniejsze, niż ostatnie. Wypada przytem szczególnie zaznaczyć, iż przyrost nie polegał na większej ilości tłuszczu i wody, lecz na doborze materji mięśniowej (muszkułów). Na doświadczeniach tych polega także sposób trenowania angielskich żokejów, zapaśników, gońców, itp. sportsmanów.

Widzimy stąd, jak silnie działa poszczenie na ciałotwór, od którego to wszelkie życie w ogóle zależy. Wyraża to już zresztą mowa nasza w przysłowiu: „Post nie oszczędza chleba".

Poszczenie więc nie tylko dla chorych jest wybornym czynnikiem leczniczym, ale jest także środkiem wzmacniającym i ożywiającym dla takich, którzy się jeszcze za zdrowych uważają. Twierdzenie nasze wydawać się może niejednemu dziwnem, gdyż przyzwyczajono się do przesądu, iż jedynie przez suty i pożywny pokarm, którego nieraz wcale strawić niepodobna, sił nabyć możemy. Ponieważ jednak nie trudno nam jest przekonać się, że poszczenie nas uzdrawia, dla tego też łatwo jest uznać, że ono nas także **wzmacniać** musi. Dla tego też dr. Jaeger podaje zdrowotną radę, aby człowiek w każdym tygodniu przez jeden dzień **ścisły** post zachowywał, tj. przez dobę zgoła nic nie używał albo przynajmniej objad,

jako główną swą ucztę, opuścił. Czynić to mamy dla tego, by ciało nasze miało sposobność do oczyszczenia się z pozostałych resztek pokarmów. Ponieważ przeczyszczenie takie i oswobodzenie ciała ożywiająco działać musi na umysł nasz, dla tego ten sam uczony zaleca szczególnie poszczenie jako przysposobienie się do ważniejszych czynności duchowych.

Otóż wiadomo, iż wszystkie te rady nie są niczem innem, jak tylko naukowem potwierdzeniem tego, co już od dawna zaleconem i nakazanem nam jest przez Kościół. Widzimy stąd, jak wielce zdrowotnem urządzeniem jest naznaczenie postów, ale postów w prawdziwem i ścisłem znaczeniu. Wstrzymania się bowiem tylko od mięsa, nie można jeszcze wcale postem nazwać. Wiemy przecież, że dziś miljony ludzi (jarosze czyli wegetarjanie) mięsa w ogóle nie używają, nie dla tego, że żadnego nie mają, ale tylko, że **mięsem się brzydzą,** nie uważając je za pożywienie dla człowieka od przyrody przeznaczone. Mówiąc o poście, mamy tu na myśli wstrzymanie się od pożywienia wszelkiego prócz wody. Otóż przez to tylko osiągnąć możemy, co dla zdrowobytu naszego jest koniecznem, przez to zresztą tylko wypełnimy przepisy kościoła w prawdziwem ich znaczeniu.

Wobec wyżej wyłuszczonych powodów trzeba dzisiejsze tz. dyspensy uważać tylko za złudzenie samego siebie i chęć rafinowanego obejścia przykazań naszych przyrodzonych.

Zważywszy bowiem, że posty mogą być szczególnie chorym, słabowitym i w izbach przesiadującym mieszczanom zbawienne — że zaś silni ludzie, pracujący na wolnem powietrzu, a uważający się za zdrowych, już prędzej by się mogli bez nich obyć — prawo do dyspens przyznać powinniśmy właśnie tym ostatnim.

Czterdziestodniowy post, przy końcu letargu zimowego a początku budzącej się przyrody! Jak piękne i wzniosłe urządzenie zdrowotne! Czyż i my takowe obłożyć chcemy oszukańczem piętnem cywilizacyjnem — dyspensami? Zostawmy to cywilizatorom a trzymajmy się prawdy! Jakkolwiek od nikogo się nie wymaga, aby przez ten czas zupełnie się wstrzymał od wszelkiego pożywienia, to ze stanowiska zdrowotnego uznać trzeba za słuszne, że przez jeden dzień w tygodniu nic jeść nie będziemy, a przez cały wielki post tylko raz albo dwa razy na dzień przyjmiemy do siebie pożywienie i to nie wiele tylko potraw tz. postnych a mianowicie owoców. Zupełne zaś wstrzymanie się od piwa, wina i wszelkich innych alkoholicznych napojów jako też od palenia tytoniu rozumie się tak samo przez się, jak unikanie wszelkiej sposobności do wzburzeń umysłowych jakiemi są: gniew, zazdrość, nienawiść, strachanie i kłopotanie się itp. itp. Natomiast używać trzeba jak najczęściej i najwięcej czystego od kurzu i dymu (tytoniowego) wolnego powietrza, tak we dnie jak i w nocy (okien nie trzeba zatem nigdy szczelnie zamykać!) a w razie pragnienia, które zresztą wskutek łagodnego i naturalnego pokarmu zbyt często nastąpić nie może, używać trzeba tylko świeżej i czystej wody.

Zachowanie postu w ten sposób bynajmniej nie można nazwać ascetyką, gdyż jest to tylko znakomitym środkiem higjenicznym dla uzdrowienia i wzmocnienia się, tak cieleśnie jak duchowo. Przytem pokonywane bywają często najgroźniejsze przewlekłe (chroniczne) choroby, gdyż rozpieszczony zwykle żołądek nabiera hartu, liche trawienie w upornych nawet przypadkach zostanie usunięte, wskutek czego bezkrwistość i słabość ustąpić może miejsca zdrowiu i sile. Możemy niejako wyzuć ze siebie w przyspieszonym tempie stare cielsko i oblec ducha naszego w nową i świeżą szatę.

Rozumie się, iż tu także zachować trzeba pewną ostrożność i umiarkowanie. Rozum nasz w połączeniu z przyrodzonem przeczuwaniem, objawiającem się jako apetyt i głód, powinien nam tu także jako regulator służyć.

Długość jako też ścisłość postów — szczególnie podczas chorób — zależeć powinny od większej lub mniejszej siły żywotnej człowieka. Kiedy chory należyty zapas tej siły jeszcze posiada,

wtenczas jest poszczenie prawie w każdej chorobie jednym z najlepszych środków leczniczych; w razie zaś, kiedy tej siły już nie posiada, wtenczas nie mają dla niego pokarmy żadnego znaczenia, gdyż ich zużyć, przerobić na krew czyli strawić nie może. Nadmienić tu także wypada, iż osoby dorosłe i w wieku podeszłe, u których ciałotwór zmniejszonym jest, posty o wiele ściślejsze przetrzymywać mogą. Że ścisły post zachować można przez dłuższy nawet czas bez narażenia się, na to mamy dużo dowodów:

Otóż św. Augustyn opisuje nam pewnego mężczyznę, który przez 40 dni żadnego pokarmu do siebie nie przyjął. Albertus Magnus z Kolonji donosi zaś o kobiecie, która przez 30 dni zgoła nic nie jadła, i o mężczyźnie, który przez 40 dni tylko co trzeci dzień łyk wody lub wina wypijał. Petrarka także donosi o mężu, który przez 40 dni nic nie jadł i nie pił. Że doniesienia te mogą się na prawdzie opierać, tego dowodzą zresztą dzisiejsi głodomory jak Dr. Tanner, Cetti, Succi i Stefano Merlatti, o których pod ścisłym dozorem stwierdzono, że przez 40—50 dni żadnego pokarmu nie spożywali.

To samo spostrzedz można u indyjskich „Fakirów" i „Szrawaków", którzy co rok swój religijny post 3 dni trwający odprawiają. Podczas tego przyjmują do siebie jedynie trochę odgotowanej wody, do której w razie mdłości dodawają cokolwiek naparu z rośliny „Ophelia Chireta".

Doświadczenia te doprowadziły dr. Bernheima w Nancy do przekonania, że uczucie głodu a znużenie są dwa zupełnie różne stany; pierwszy jest objawem układu nerwowego, drugi objawem ciałotworu. Podnieta głodu może zwykle już w krótkim czasie śmierć spowodować, podczas — w razie braku tejże — długi czas upłynąć może, nim śmierć wskutek znużenia następuje. W ten sposób można sobie wytłómaczyć, że choroba albo szczególne umysłowe stany do tak długiego wstrzymania się od pożywienia uzdolniają — co tem dłużej trwać może, im bardziej obniżonym jest ciałotwór.

Uczucie głodu da się także sztucznie stłumić, tak samo jak pewnemi środkami wzbudzić można apetyt. Środkiem takim jest np. chińska herbata, a we większym stopniu wzmiankowany wyżej napar. Silniej działa podobno jeszcze extrakt z orzecha Kola, którego to Succi do wody sobie dodaje. Po usunięciu uczucia głodu nie jest już żadną sztuką przez kilka tygodni ściśle pościć, zwłaszcza kiedy się to czyni z wolnej woli a nie z przymusu.

Takich i podobnych sztuczek jednakowoż nikomu nie zalecamy, ale radzimy, aby się każdy starał należyte umiarkowanie we wszystkiem zachować. Szczególnie też umiarkowanie przestrzegać trzeba po ukończonym poście. Przejście do prawidłowego (normalnego) trybu powinno nastąpić stopniowo.

„Dziś pościcielem a jutro żrycielem" mogą stać się tylko tacy, którzy rozum swój przemienili na smak a którzy to zwykle nigdy dosyć nie mają. Wszystkiego zaś, co trująco i osłabiająco na ustrój nasz działa, mianowicie spirytuozów i tytoniu, stanowczo unikać trzeba i nadal. Cz.

Naturalny sposób leczenia
a medycyna szkolna.

(Ciąg dalszy.)

Przypatrzmy się teraz drugiemu środkowi: kreozotowi, którym się tylu suchotników leczy, a przecież tylu ich rok rocznie umiera. „Kreozot", pisze prof. Schulz, „wydobywa się z smoły drzewa bukowego. Już małe dawki sprawiają wymioty, zawrót głowy, bezprzytomność, podraźnienie nerek i pęcherza; w niektórych przypadkach znosi się dłuższy czas większą ilość tego środka. Dla wewnętrznego sposobu leczenia jest kreozot niepotrzebny."

Więc ani słowa o jakiejś działalności przeciw suchotom! Przeciwnie, całe ciało, potrzebujące ochrony i wzmocnienia, osłabia się, szczególnie zaś żołądek. W czasie mych studjów widzia-

łem nieraz ciała suchotników, których żołądek właśnie naprzeciw miejsca, gdzie przewód pokarmowy dochodzi, zupełnie był spalony — od kapsułek kreozotowych, wylewających się właśnie w tem miejscu. Że taki środek tylko śmierć chorego przyspiesza, jest jasnem jak słońce.

Przystąpmy teraz do najważniejszego rozdziału w całem lecznictwie — do gorączki (febry).

Pewnie co dzień czytacie w gazecie o jakimś nowo wynalezionym środku, nagrodzonym nowym patentem. „Antipirina, antifenacetyna, antifebryna, antinerwina, antimigränin“ i Bóg wie, jakie jeszcze tysiące innych. Wszystko to na zmniejszenie gorączki. Co za nierozsądek! Przecież właśnie gorączka jest najlepszem lekarstwem, które każdy z sobą nosi. Jest to ostatni środek, którym sobie organizm pomaga, wyrzucając szkodliwe materje. A iluż używa bez zastanowienia powyższych środków! Naturalnie, nie zaprzeczam, że gorączka często przybiera groźne kształty; ależ czy koniecznie potrzebne zabijać się trucizną, zabić organizm tak, że na szkodliwość wewnątrz odpowiadać nie może, — przez co gorączka ustaje? Czyż zimna kąpiel, odbierająca tyle a tyle ciepła choremu, nie łagodzi goraczki, bez najmniejszej obawy o złe skutki?

Zakończę ten rozdział wzmianką o jednym jeszcze środku, którego dziś większa część ludzi używa — na szkodę własną. Jest to ż e l a z o. Używa się go na blednicę. Działalność jego jest podług prof. Schulza następującą: „Ciałka krwiste pomnażają się wskutek podrażnienia organów tworzących krew. Praca serca wzmaga się, puls się przyspiesza. Wskutek tego powiększają się naczynia krwionośne; blade lica lub błona śluzowa czerwienieją. Ale, mówi dalej, apetyt się zmniejsza, następuje ciśnienie pewne w żołądku, zatwardzenie z kolkami lub rozwolnieniem. Po pierwotnem uczuciu większej siły, następuje wnet uczucie osłabienia ogólnego i ciała i ducha. Sen nadzwyczaj niespokojny“.

Nie można więc zaprzeczyć, że żelazo bladej panience lica ubarwi; ale na działalność jego szkodliwą na żołądek i kiszki, jako też na utratę zębów nie zważa prawie nikt. Dziwnem zaiste, że tylu ludzi tego środka przeciw owej chorobie używa. Tem dziwniejszem, że podług najnowszych badań, nie polega blednica na braku żelaza we krwi. Przeciwnie, żelaza zawiera krew dosyć. Nie! blednica polega na powiększonej zawartości kwasów, a zmniejszonej ilości natrium.

Nie wiele to, com Wam tu przytoczył, z wielkiej ilości lekarstw. Lecz, sądzę, że i to wystarczy, aby Wam niejedne tajemnice — apteki — wyjawić.

Drugi sposób leczenia nie może się taką ilością i rozmaitością środków poszczycić. W naturalnym sposobie leczenia posiadamy tylko bardzo mało środków, któremi leczymy. Lecz i ta mała ilość wystarcza zupełnie, aby z ich pomocą skutki osiągnąć, nad któremi się już niejeden dziwił. I niezawodnie większą to sztuką, mało środków, a wiele uleczeń, niż wiele środków, a mało uleczeń. Dyeta, światło, powietrze, woda i ruch, na tem polega cała sztuka naturalnego leczenia! Dla czego nazywamy ten sposób naturalnem leczeniem? Dla tego, że za pomocą natury, t. j. przez w ł a s n e siły chorego leczymy. Natura lekarzem, a lekarz jej pomocnikiem. I słusznie! Człowiek jest tak stworzonym, jego organa są tego rodzaju, że śmiało wszystkim szkodliwościom swego otoczenia czoło stawić może. A choćby się zdarzyło, że czasami w tej walce o byt na czas pewien słabnie, to jednakowoż powinien z tej walki wyjść zwycięzcą. Nie jesteśmy prawda tem, czem być powinniśmy. Przez fałszywe pokarmy, przez stosunki socjalne, zboczyliśmy tak daleko z drogi prawej, że się dzisiaj pono dziećmi przyrody nazywać nie możemy. Lecz spełnijmy pierwszy obowiązek naszego bytu: żyjmy tak, jak nam przyroda przepisuje; a byłoby dziwnem, gdyby nas wtenczas natura opuścić, gdyby nas wtenczas nasz organizm miał zawieść. Przypatrzmy się tylko bliżej naszemu ciału! Czem jest mocz i codzienny stolec? Nie jestże to brud i odpadki, nie sąż to szkodliwe materje i trucizny, które ciało wyrzuca, aby mu nie szkodziły? Jeżeli więc te materje szkodliwe wydala, niemiałby

mieć tyle siły (pierwiastkowej), aby z niemi i inne szkodliwości wyrzucić? Pocóż mamy odbytnicę, pocóż nerki, skórę i płuca? Przecież tylko na oddalanie szkodliwych materyj. Są to cztery wozy, które wszelki brud z miasta wywożą. Jeżeli czasami jeden z nich zawiedzie, to nie wina przyrody, ale, jak już wspomniałem, fałszywego sposobu życia.

Posiadamy niestety tylko cztery takie wozy. Cóż się więc stanie, jeżeli co dzień więcej brudu przyjmujemy, jeżeli coraz więcej odpadków w naszem ciele nagromadzamy? Czy wystarczą w takim razie te cztery wozy? Pewnie nie! Póki wóz nowy, a konie ciągnące go świeże, odwożą brud ten z natężoną siłą i szybkością. Lecz pewnego dnia okulawieje koń lub koło się złamie. Cóż wtedy? Jedna siła odwożąca upada, a część brudów, które miała wywieźć, zostaje w ciele! — Albo też, jesteśmy tak nieostrożni, że używamy tylko trzech wozów, a czwarty stoi na uboczu. Nie zawieramy może w sobie tyle brudu, by trzy wozy nie wystarczyły zupełnie. Ale naraz i czwarty potrzebny. Wyciągamy go z szopy. Lecz o dziwo! Cóż się stało! Deski pogniły, koła zardzewiały. Odmawia nam posłuszeństwa.

Użyłem tego cokolwiek niezwykłego przykładu; lecz sądzę, że ten Wam najwięcej do przekonania trafił.

Weźmy np. człowieka, który od dwudziestu lub więcej lat nigdy wody nie widział, który się nigdy nie kąpał. Cóż się stanie? Wielka część odpadków, wydzielanych przez skórę, spada na nerki. Pracują, póki mogą; lecz i dla nich nadejdzie chwila, gdzie posłuszeństwa odmówią. Przychodząc więc do takiego chorego, spostrzegamy od razu przyczynę choroby. Jedna jedyna kąpiel nie możeż tu cudów zdziałać? Skóra się wyczyści, małe gruczoły otwierają się. Z podwójną siłą dążą odpadki szkodliwe do nowego otworu. Albo przypatrzmy się człowiekowi, który ciągle w pokoju przy biurku pracuje. Postać jego skrzywiona przygniata klatkę piersiową. Płuca nie mogą się dostatecznie rozdymać, i uciskają swe naczynia krwionośne. Przez to zwalnia się obieg krwi w piersi, śluz i gazy nagromadzają się w małych komórkach płucnych. Skoro zabłądzi tu przypadkiem mały bacyl czyli grzybek, w tej chwili zapada człowiek na zapalenie płuc.

Przykładów takich mógłbym Wam bardzo wiele przytoczyć. W każdym przypadku poznalibyście bez trudności główną przyczynę choroby. Przekonalibyście się, że wyzdrowienie nastąpić musi, skoro się tylko wszystko (naturalnie, nie wyszukano lub sztucznie) rozważy i naturze choć tylko cokolwiek dopomoże. (Dok. nast.)

Jak żyli ludzie nadstoletni?

(Dokończenie.)

Sławny Ludwik Cornaro rodził się r. 1465, a umarł 1566. Pochodząc z bardzo zamożnej rodziny, prowadził życie rozwiozłe i przez to już niemal zrujnował swe w ogóle wątłe zdrowie. Lekarze prorokowali mu bliską śmierć. Liczył wtenczas 35 lat. Niebezpieczeństwem śmierci trapiony, wziął się do samopomocy i począł prowadzić życie umiarkowane. I oto, jeszcze nie minął rok cały, a już wyleczył się ze swego cierpienia. Umiarkowanie jego dochodziło tak dalece, że dziennie tylko 400 gramów pokarmu stałego i 450 gr. wina spożywał. Gdy później dał się przez dwóch przyjaciół namówić do powiększenia tej porcji, zachorował znowu niebezpiecznie. Wskutek tego uszczuplił pożywienie najpierw niżej zwykłej miarki, a następnie je znowu na takową podwyższył. Śmierć jego odznaczała się szczególną spokojnością, nie poprzedzało jej żadne wzburzenie, żadna choroba. Do końca życia swego zachował czerstwość tak cielesną jak umysłową. Krótko przed śmiercią napisał rozprawę o mierności, z której następujące słowa wyjmujemy: „Niech nikt nie mówi, że są ludzie, którzy mimo wykwintnego i rozwiozłego życia są zdrowi i silni i żyją do późnego wieku. Byłaby to licha przyczyna bronienia rozpusty. Skoro bowiem przyroda rzeczywiście jest dla niektórych tak szczodrą (rozrzutną) tylko

wyjątkowo pewne jednostki mogą na takie wyszczególnienie liczyć. Przy lichem mem pożywieniu mam teraz o wiele więcej rozkoszy jak dawniej miałem przy najdelikatniejszych potrawach. Że kiedyś umrzeć muszę, to wiem napewno; jednakowoż twierdzę, iż śmierć jest piękną, gdy węzeł życia łatwo się da rozwiązać, i życie nasze nie potrzebuje być gwałtem zaduszone jakąbądź chorobą. Umiarkowanie oczyszcza zmysły, dodaje ciału lekkości, umysłowi bystrości, pamięci siły, poruszeniom giętkości, czynnościom pewności".

Podobny piękny przykład umiarkowania pozostawił nam zmarły przed 2 laty rodak nasz dr. Seweryn Wielobicki. Wskutek powstania wygnany z ojczyzny, mieszkał w różnych okolicach Anglji, a nareszcie osiadł na stałe w Londynie. Przez 60 lat nie używał nigdy alkoholu ani tytoniu, przez 17 lat nie jadał też wcale mięsa. Aż do swego 99 roku życia biegał dziennie przez 4 godziny i co rano latem i zimą, wychodził o 5-tej godzinie na przechadzkę. Okularów nigdy nie nosił, a czytać mógł i najdrobniejsze pismo; w ostatnim czasie cierpiał jednakowoż cokolwiek na słuch. Umarł licząc 101 lat.

Pewien grecki duchowny w Trikkala w Tessalonji żył 120 lat. Późne te lata zawdzięczał głównie prostemu sposobowi życia. Z wyjątkiem kilku ostatnich swych lat sypiał on latem i zimą pod gołem niebem; nigdy zaś nie pił wina (jedynie tylko przy komunji), lub jakichbądź innych alkoholicznych napojów. Nie palił też tytoniu; zażywania zaś tabaki zaniechał, ponieważ wydawało mu się to obrzydliwym zwyczajem. Zwykły jego pokarm składał się z o w o c ó w s t r ą c z k o w y c h, z i e l o n e g o w a r z y w a i c h l e b a. Mięsa używał rzadko kiedy w roku. Wstawał rano zawsze p r z e d w s c h o d e m słońca, a tylko obowiązki jego duszpasterskie mogły być powodem, iż później jak o godz. 9-tej udał się na spoczynek. Łoże jego było zwyczajne, proste i ku wschodowi zwrócone. Aż do końca życia miał znakomity wzrok i słuch, czytał jeszcze w ostatnich dniach życia bez okularów. Przez całe życie nigdy nie chorował, żadnego lekarstwa nie używał. Zakończył swój żywot bez wszelkiego pasowania się, wyszeptawszy słowa: „Teraz puszczaj sługę Twego w pokoju, Panie!" Przez 99 lat działał człowiek ten jako duszpasterz, ucząc nie tylko słowami ale przedewszystkiem dobrym przykładem naturalnego sposobu życia.

Dla uzupełnienia zestawienia niniejszego wypada tu jeszcze nadmienić z pomiędzy poszczególnych szczepów i narodów B e d u i n ó w. Jedzą oni tylko j e d e n r a z na dzień i to zwykle proso (jagły) lub też inne ziarna. Nie używają zaś nigdy spirytuozów, ale piją tylko wodę lub mleko. Odznaczają się szczególną żwawością i zręcznością, z którą na konia wskakują. Starców 100-letnich spotkać można u nich prawie tylu, co u nas 70-letnich. Są nawet tacy, którzy do 200 lat żyją. Choroby należą u nich do rzadkich zjawisk.

Otóż z tych kilku przykładów już dostatecznie przekonać się możemy, że liczba lat człowiekowi bynajmniej nie jest z góry naznaczoną zaraz przy urodzeniu jego, a dalej, że długość życia nie jest także jedynie zależną od silnej budowy ciała. Człowiek o słabowitej konstytucji, ale rozumiejący takową należycie zarządzać i ochraniać, może owszem żyć dłużej jak inny silnie zbudowany, który jednakowoż swego zdrowia nie szanuje. Silna konstytucja może nawet sama przez się stać się wprost zgubną, mianowicie kiedy dzierżyciel jej do lekkomyślności się skłania, i myśli sobie, że dla swej „dobrej natury" na wszystko sobie pozwolić i wedle upodobania grzeszyć może. Wiemy przecież i z doświadczenia, że tz. „słabowite natury" często o wiele większą siłę odporną przeciw chorobom i innym szkodliwym wpływom okazują, niż silne. Spostrzegać to można szczególnie u dzieci, u których słabowitości z urodzenia bynajmniej nie zawsze uważać trzeba za przepowiednią krótkiego życia.

Poznaliśmy także, że sztuka przedłużenia życia nie polega na szczególnych, w tym celu zestawionych środkach albo tz. specyfikach — ale tylk na przestrzeganiu praw przyrodzonych wedle których odpowiedni sposob życia łatwo każdemu znaleść. Zdrowie i siła

życia są skarbami; kto we wszystkiem należyte umiarkowanie zachować umie, ten zdobyć i zachować może także te największe skarby. Cz.

Trucizna w mięsie.

Dawno już w kołach lekarskich znaną jest rzeczą, że nadmiar spożywania mięsa, sera, wogóle potraw podlegających rozkładowi chemicznemu, różne choroby spowodować może wskutek zawartej w pokarmach tych trucicizny. W mięsie np., procesa organiczne wytwarzają taką truciznę. Za życia występują z ciała zdrowego zwierzęcia wszelkie niepotrzebne części organizmu przyrządami wydzielającemi (odbytnica, nerki, skóra, płuca, wątroba). Po jego zabiciu zaś przyrządy te pracować przestają, lecz trucizna dalej się wytwarza, póty całkowite zdrętwienie nie nastąpi.

Aby czytelnika przekonać, jak ważnym jest proces wydzielania materyj niepotrzebnych, zaznaczamy tu, że każde zwierzę ssące po upływie półtora dnia umiera, gdy je wątroby pozbawimy — po wyjęciu mu nerek w pierwszym już dniu żyć przestaje — po kilku godzinach zaś, jeżeli mu otworki skórne na całem ciele zalepimy. Pociągnijmy skorę żyjącego zwierzęcia pokostem, a już po kilku godzinach życie utraci; trucizna bowiem, którą zazwyczaj otworki skórne wydzielają, w ciele teraz pozostaje i je zatruwa. Odrobina tej trucizny już wystarcza, aby nią inne zdrowe zwierzę zatruć.

Życie więc zwierzęcia zależy od odpowiedniego wydzielania części niepotrzebnych, kończy się zaś z przestaniem bicia serca. Atoli gromadzą się w ciele jeszcze po śmierci różne zużyte materjały. W pół godziny po zabiciu zawiera ciało zwierzęcia dziesięć razy tyle trucizny, niż za życia. Widzimy więc, że potrawy mięsne, w najlepszym nawet utrzymane stanie, dość pokaźną ilość trucizny w sobie zawierają. Lecz ludzie przyzwyczaili się już tak do potraw mięsnych, że trudno ich o tem przekonać, jak szkodliwym może być taki pokarm.

Zwierzęta krwiożercze pożerają wprawdzie żyjące stworzenia, lecz nieznaną jest rzeczą, aby lew np. ruszył zwierzę, zabite przed tygodniem. Człowiek zaś jeszcze po trzech tygodniach je spożywa. Są i tacy smakosze, którzy wtenczas dopiero mięsiwo takie za wyśmienity kąsek uważają, gdy cuchnąć zaczyna! — W tym przypadku zawiera ono prócz powyżej wspomnianej trucizny i inną jeszcze powstającą z gnijących jego części.

Ponieważ ruch przedewszystkiem przyczynia się do wydzielania z ciała naszego trucizny, przeto powinni ci którzy mięsa spożywają, jak najwięcej być w ruchu i na świeżem powietrzu.

Nieraz gotują gospodynie mięso, krając je w kawałeczki, wygotowaną zaś zupkę nazywają pokarmem nader pożywnym, lecz w rzeczy samej jest rosół z mięsa najszkodliwszą częścią, gdyż zawiera w sobie najwięcej wyżej wspomnianych trucizn.

S.

Rolnicy, uprawiajcie rośliny lekarskie!

Dawniej, gdy całe obszary pola leżały odłogiem, można było uzbierać ziół lekarskich dziko rosnących tyle, ile tylko było potrzeba. Dziś zaś, gdzie każdy kawałek ziemi wyzyskiwany bywa a popyt za roślinami lekarskiemi słusznie coraz to bardziej się zwiększa, potrzeby te dadzą się tylko należytą uprawą ziół aptecznych zaspokoić.

Rzutniejsi od nas cudzoziemcy uprawiają zatem już od czasu dłuższego rośliny lekarskie, które już to same już jako przetwory chemiczno-farmaceutyczne i parfumeryjne postępują w handel, dając tysiącom ludzi utrzymanie.

W Turyngji mianowicie około wsi Cölleda zasiane bywają pola w dziesięciomilowym promieniu miętą pieprzową i kędzierzawą, dzięglem, omanem, chabrem, rojownikiem, piołunem. W Saksonji, na południe od Lipska jako też około Magdeburgu uprawiają całemi po-

lami rumianek i zębownik, w północnych Niemczech zaś przeważnie kminek i tatarak.

Prócz tego zajmują się uprawą ziół nad Renem (plantacje róż), w okolicach gór hercyńskich, w Morawji, Czechach i Węgrzech (rabarbar).

Nie od razu zaczęto uprawiać rośliny na wielką skalę, ale dopiero, gdy się przekonano, że uprawa ta może się opłacić. Takowa nie została zarzuconą, ale owszem się rozszerza i na inne okolice, co jest dowodem, że się musi dobrze opłacać. Faktem jest, że właśnie w latach ostatnich żadna gałęź produkcji rolnej nie zrobiła tak wielkich postępów, jak właśnie hodowla ziół aptecznych.

Niestety u nas leży ona jeszcze prawie „odłogiem.“ Jeżeli hodują tu i owdzie aptekarze niektóre z rzadszych ziół, to czynią to tylko w celu zaopatrzenia własnych aptek, mało zaś licząc na zbyt. W Księstwie uprawiają np. miętę aptekarze w Kcyni, Wyrzysku, Lesznie, Zerkowie — ale tylko dla siebie. We większych zaś rozmiarach hodują miętę w Gnadenfrei na Szląsku. Tamtejszy aptekarz wyrabia olej eteryczny, który na rynku handlowym się ukazuje jako Ol. Menth. pip. „Gnadenfrei“. Olejek ten jest lepszy, droższy, niż angielski pod nazwą „Mitchan.“

Gospodarze nasi a przedewszystkiem nasze kółka rolnicze powinny się tą dla nich wielce ważną uprawą roślin zająć, a wpłynęłoby do kraju więcej dochodu.

Mianowicie teraz, kiedy posiadamy znakomite dzieło, pouczające nas o sposobie uprawy poszczególnych roślin, powinni rolnicy nasi z uprawą ziół lekarskich jak najrychlej rozpocząć. Jestto dzieło Jana Biegańskiego „Rośliny lekarskie i ich uprawa“, które wszystkim gospodarzom polecić można. Praca powyższa nagrodzoną została na konkursie Tow. farm. Warszawskiego i przed kilku miesiącami nakładem tegoż Towarzystwa wydaną została*). Bliższych szczegółów zaś co do sprzedaży roślin udzieli każdemu jak najchętniej Redakcja „Przewodnika zdrowia.“

*) Dzieło nabywać można w wydawnictwie „Przewodnika zdr.“ po cenie 11 marek.

Z chwil bieżących.

W Anglji w mieście Gloucester występuje ospa epidemicznie. W przedostatnim tygodniu zachorowało 172, a w ostatnim tygodniu 195 osób. Wypadków śmierci było już 104.

Serum — zero. Znany lekarz berliński prof. dr. Langerhans ogłasza w dziennikach, że dziecko jego zatrutem zostało przez Behringowskie „Heilserum“, i dziś (11 kw.) pochowanem będzie. Poznać stąd, że zarazem pogrzebał też jedno z swych przekonań. Dziecko umarło nagle po zastrzyknięciu „skutecznego“ środka. Ponieważ wypadek ten zaszedł w rodzinie dra L., którego żona jest córką sławnego prof. Gerhardta, dla tego będzie on powodem głębszego zastanowienia się nad rodzajem „skuteczności“ leczenia surowicą krwi.

Zupełne wyleczenie

podagry, gośćca, cierpień nerwowych i skórnych jako też innych świeżych i zastarzałych chorób, szczególnie **chorób płciowych** u mężczyzn i niewiast, jako też skutków **kuracyj rtęciowych i influency,** osięga się przez nasz patentowy sposób zastosowywania **gorącego suchego powietrza.**

Dla chorych na gardło, krtań i piersi osobne **Inhalatorium** gorącego suchego powietrza.

Porada lekarska bezpłatnie.

Prospekty rozsyła darmo

Prywatny zakład leczniczy „TIMARIANUM“,

BERLIN, Gr. Hamburgerstr. 20.

Antiq. Bücher über Wasser und Naturheilkunde, populäre Medicin, Vegetarismus, Massage, Anatomie, Physiologie etc. Katalog gratis u. franco von **Krüger & Co., Leipzig.**

Czcionkami „Gazety Polskiej“ w Berlinie.“